

Kriya Yoga Nusantara

Membangkitkan Kundalini Dengan Aman

Posted on [April 25, 2016](#)



oleh Swami Kriyananda

Kundalini adalah energi di dasar tulang belakang yang menarik keatas dan ke bawah. Sebelum kita bisa mencapai kebebasan di dalam Tuhan, energi ini harus terbangun dan bersatu di pusat tertinggi di otak.

Ini berarti, pertama dan terutama, adalah membawa keluar energi dengan kekuatan kehendak. Paramhansa Yogananda mengatakan, “Semakin besar kehendak, semakin besar aliran energi.”

Orang yang jauh dari kesucian tetapi memiliki banyak energi terkadang membuat kemajuan rohani sangat cepat, sementara yang lain, dengan setiap niat yang baik, tampaknya tidak berubah banyak selama bertahun-tahun. Masalahnya, biasanya, adalah kurangnya kekuatan kehendak. Untuk menaikkan Kundalini, kita perlu melakukan segala sesuatu dengan intensitas.

Ini berbahaya untuk menaikkan Kundalini secara paksa.

Beberapa buku mengatakan bahwa itu berbahaya untuk menaikkan Kundalini dan menyarankan Anda untuk tidak melakukannya. Namun Anda tidak akan menemukan Tuhan sampai Anda meningkatkan itu. Bahayanya sebenarnya berasal dari teknik yang memaksa Kundalini untuk naik.

Saya ingat salah satu murid Yogananda yang melakukan teknik tertentu untuk menaikkan Kundalini – untuk waktu yang lama setiap hari. Suatu hari dia merasa panas yang luar biasa, seperti poker merah-panas, naik di punggungnya. Itu menakutkan dan sangat menyakitkan. Dia melakukan apa saja untuk meringankan rasa sakit, termasuk mandi di bawah pancuran air dingin.

Ketika Yogananda melihatnya, ia memarahinya. Dia mengatakan, “Saya mengatakan kepada Anda untuk tidak melakukan teknik-teknik itu, karena mereka bisa sangat merusak. Jika Anda menghasilkan energi yang Anda tidak siap untuk itu, bisa membakar sistem saraf Anda.”

Menaikkan Kundalini dengan menghasilkan energi dari dasar tulang belakang, bahkan ketika tidak berbahaya, tidak efektif dalam jangka panjang. Mungkin ada manfaat langsung. Bahkan mungkin memberi Anda kekuatan

tertentu, tetapi Anda akhirnya akan jatuh lagi dari itu.



Berikan Pikiran Mendukung Yang Penuh Cinta

Untuk menaikkan Kundalini Anda membutuhkan untuk menghasilkan magnet di bagian atas tulang belakang, dan terutama di pusat Kristus di antara dua alis, untuk menarik energi tersebut keatas. Hal ini terjadi secara otomatis ketika Anda menjalani hidup yang menyenangkan, kehidupan yang penuh cinta, ketika Anda benar-benar positif, selalu mengatakan “ya” untuk hidup.

Sebuah praktek sehari-hari yang indah dapat dilakukan, dengan mendukung keinginan orang lain untuk tumbuh secara rohani dengan mencari hal-hal yang baik untuk berpikir dan berkata tentang mereka, bahkan jika mereka memiliki kesalahan. Berdoa secara mental untuk seseorang jika Anda sedang bersamanya. Jika Anda melihat seseorang tampak sedih, kirimkan doa secara mental.

Jangan khawatir tentang reaksi mereka. Berikan pikiran mendukung dan mencintai untuk kepentingan Anda sendiri. Anda harus berada dalam inti pusat cinta dan bukan pada pinggiran di dunia reaksi. Buat pelayanan Anda, meditasi Anda, dan seluruh hidup Anda sebagai persembahan kepada Tuhan dan Guru.

Mengubah arah energi Anda

Apa yang terutama akan membantu dalam meningkatkan Kundalini adalah untuk menjadi lebih sadar akan aliran energi di tulang belakang. Setiap pikiran kita memiliki membawa gerakan yang sesuai dengan energi di tulang belakang – energi meningkat dengan pikiran positif dan energi tenggelam dengan pikiran negatif.

Misalnya, ketika Anda melihat sesuatu yang indah dan berpikir, “Aku suka itu,” akan ada gerakan ke atas dari energi di tulang belakang. Ketika Anda melihat sesuatu yang buruk dan berpikir, “Aku tidak suka itu,” akan ada aliran ke bawah dari energi.

Seringkali, sulit untuk mengubah pikiran kita ke arah yang positif, sehingga cara lain untuk mengubah reaksi Anda adalah dengan mengubah aliran energi Anda. Visualisasi energi naik ke mata spiritual akan menyebabkan pikiran Anda mengalir ke arah yang positif.

Dalam buku saya, The Path, saya menceritakan sebuah contoh ketika saya bisa keluar dari suasana hati yang negatif dan penuh kekerasan secara tiba-tiba dengan mengubah aliran energi saya. Karena saya tidak bisa

menemukan alasan atau menegaskan jalan keluar dari suasana hati ini, saya melakukan meditasi “gua,” dan menjatuhkan pikiran saya dengan sangat dalam di pusat Kristus antara dua alis. Hanya lima menit waktu yang diperlukan. Pada akhir waktu itu suasana hati saya begitu positif sehingga saya tidak lagi perlu untuk melakukan afirmasi apa-apa lagi.

Hubungan antara tubuh dan pikiran adalah energi. Mengontrol energi dan mengarahkannya ke atas dapat merubah fokus mental Anda. Ketika Anda meningkatkan energi Anda ke atas, energi akan menjernihkan pikiran dan membawa pemahaman.

Kriya Yoga adalah suatu ilmu yang sangat tinggi karena memungkinkan Anda untuk secara bertahap mendapatkan kontrol atas aliran energi batin. Salah satu tujuan utama dari KriyaYoga adalah untuk membangkitkan Kundalini dan menariknya ke atas.



Merasakan gerakan Kundalini

Ketika Anda belajar untuk membawa energi Anda ke dalam tulang belakang dan mempersembahkan ke atas ke pusat Kristus, Anda secara otomatis akan mulai merasakan gerakan ke atas dari energi dari dasar tulang belakang.

Anda mungkin merasa energi menyembur naik. Anda mungkin merasa saat energi berputar. Anda mungkin merasakan gelombang energi dan sukacita. Ini adalah kebangkitan Kundalini. Semakin sengaja dan sadar Anda tinggal di tulang belakang, semakin banyak energi yang naik.

Saat itu terjadi, Anda akan menemukan bahwa Kundalini bukanlah “hal,” fenomena. Ini adalah kesadaran Anda. Anda bertransmutasi dari diri rendah Anda ke Diri sejati Anda, yang merupakan ekspresi dari Tuhan.

Dikutip dari The Art and Science of Raja Yoga (Crystal Clarity Publishers) and the 1984 talk, How To Awaken Kundalini.





Iklan

Bagikan ini:

 Facebook 2

 Suka

Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Kundalini](#) dan tag [cinta](#), [kriya yoga indonesia](#), [Kundalini](#), [membangkitkan kundalini dengan aman](#), [swami kriyananda](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.